



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MANGKUBUMI**

KHODIJAH RILKIYANTI

NIM.P2.06.20.3.25.018

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN

PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025





SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MANGKUBUMI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S. Tr. Kep)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan
Profesi Pendidikan Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KHODIJAH RILKIYANTI

NIM P2.06.20.3.25.018

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MANGKUBUMI**

ABSTRAK

Khodijah Rilkiyanti, Ida Rosdiana, Arip Rahman
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Latar Belakang : Peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg merupakan ciri khas hipertensi, yaitu gangguan fisiologis pada pembuluh darah arteri. Indonesia memiliki angka kejadian hipertensi yang sangat tinggi, khususnya di wilayah Puskesmas Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. **Tujuan :** Mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mangkubumi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *desain quasi-eksperimental Pre-Test–Post-Test* dengan Kelompok Kontrol. Sebanyak 42 individu dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dari total 528 partisipan dalam penelitian. Strategi pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang dikombinasikan dengan *non-probability sampling*. Alat yang digunakan meliputi sphygmomanometer dan lembar observasi. Analisis statistik menggunakan uji t independen.. **Hasil :** Tekanan darah berbeda secara signifikan antara kelompok intervensi ($p = 0,021$) dan kelompok kontrol ($p = 0,014$), dengan nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan :** Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif; Relaksasi Autogenik; Hipertensi

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND AUTOGENIC
RELAXATION ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION PATIENTS AT
MANGKUBUMI PUBLIC HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Khodijah Rilkiyanti, Ida Rosdiana, Arip Rahman
*Applied Undergraduate Study Program In Nursing And Nursing Profession
Ministry Of Health Polytechnic Of Tasikmalaya*

Background: An increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure greater than 90 mmHg is the hallmark of hypertension, a physiological disorder of the blood arteries. Indonesia has an extremely high rate of hypertension cases, particularly in Tasikmalaya City's Mangkubumi Community Health Center area. **Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Mangkubumi Community Health Center. **Method:** This study used a quasi-experimental pre-test–post-test design with a control group. A total of 528 participants were divided into an intervention group and a control group. The sampling strategy used was purposive sampling combined with non-probability sampling. The tools used included a sphygmomanometer and an observation sheet. Statistical analysis used an independent t-test. **Results:** Blood pressure differed significantly between the intervention group ($p = 0.021$) and the control group ($p = 0.014$), with a p value < 0.05 . **Conclusion:** Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation are effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation; Autogenic Relaxation; Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mangkubumi”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns, M.Kep. selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB. selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
5. Bapak Arip Rahman, S.Kep., Ns., MTr.Kep. selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis selama penyusunan Skripsi.
6. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Carila Rohandi S.E, Rakisi S.Pd, Kikin Rilkiyanti S.Sos, Oetika Rilkiyanti S.Tr.Gz, Reza Rilkiyanti, Darusah S.T, Fajar Likian Rilki Sahputra, serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik berupa fisik, mental, spiritual dan ekonomi serta senantiasa selalu mendo'akan penulis.
8. Rekan - rekan angkatan 1 Jurusan Keperawatan khususnya Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Profesi Ners yang berjuang bersama menyelesaikan Skripsi.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Proposal Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan ataupun keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya dan sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Tasikmalaya, 14 Oktober 2025

Khodijah Rilkiyanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis.....	8
E. Orsinalitas Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Hipertensi	13
1. Definisi Penyakit Hipertensi	13
2. Klasifikasi Hipertensi	14
3. Etiologi Hipertensi.....	14
4. Patofisiologi Hipertensi	15
5. Faktor Risiko Hipertensi.....	17
6. Pencegahan Dan Manajemen Faktor Risiko Hipertensi	21
7. Tanda Dan Gejala Hipertensi	22
8. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	23
9. Komplikasi Hipertensi	24
B. Relaksasi Otot Progresif.....	27
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	27
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	27
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	28
4. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah	28

5.	Prosedur Relaksasi Otot Progresif	29
C.	Relaksasi Autogenik	35
1.	Definisi Relaksasi Autogenik.....	35
2.	Tujuan Relaksasi Autogenik	35
3.	Manfaat Relaksasi Autogenik	36
4.	Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah	36
5.	Prosesur Relaksasi Autogenik.....	37
D.	Kerangka Teori	40
E.	Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN		43
A.	Desain Penelitian	43
B.	Kerangka Konsep	44
C.	Populasi, Sampel Dan Sampling	45
1.	Populasi.....	45
2.	Sampel	45
3.	Sampling	47
D.	Variabel Penelitian.....	48
1.	Variabel Independen	48
2.	Variabel Dependen.....	48
E.	Definisi Operasional.....	48
F.	Tempat Penelitian.....	49
G.	Waktu Penelitian.....	49
H.	Instrumen Penelitian.....	49
I.	Prosedur Pengumpulan Data.....	50
J.	Pengolahan Data.....	52
1.	<i>Editing</i>	52
2.	<i>Coding</i>	52
3.	<i>Entry</i>	52
4.	<i>Tabulating</i>	53
5.	<i>Cleaning</i>	53
K.	Analisis Data	53
1.	Univariat	53
2.	Bivariat.....	54

L.	Etika Penelitian.....	55
1.	<i>Autonomy</i>	55
2.	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	56
3.	<i>Benefisien</i> (Memberikan Manfaat)	56
4.	<i>Non-Malefisience</i> (Tidak Merugikan).....	57
5.	<i>Veracity</i> (Kejujuran).....	57
6.	<i>Justice</i> (Keadilan)	58
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A.	Hasil Penelitian.....	59
1.	Analisis Univariat	59
2.	Analisis Bivariat	61
B.	Pembahasan	70
C.	Keterbatasan Penelitian	81
D.	Implikasi keperawatan.....	83
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	85
A.	Kesimpulan.....	85
B.	Saran	86
	DAFTAR PUSTAKA.....	88
	LAMPIRAN.....	92
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	135

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Ornalitas Penelitian.....	9
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 4.1	Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi.....	59
Tabel 4.2	Gambaran Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi.....	60
Tabel 4.3	Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 4.4	Gambaran Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 4.5	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Antara Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi.....	62
Tabel 4.6	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik Antara Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi...	63
Tabel 4.7	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Antara Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.8	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik Antara Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.9	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Antara Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi.....	66
Tabel 4.10	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Antara Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	40
Gambar 3. 1 Kerangka Desain Penelitian	43
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian (SPS)	93
Lampiran 2 Pemohonan Menjadi Responden	96
Lampiran 3 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	97
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif	98
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Autogenik	102
Lampiran 6 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	104
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 8 Lembar Bimbingan	106
Lampiran 9 Surat Terusan Dinas Kesehatan	110
Lampiran 10 Surat Etika Penelitian	111
Lampiran 11 Hasil Uji SPSS	112
Lampiran 12 Surat Persetujuan Expert Judgment.....	115
Lampiran 13 Lembar Hasil Observasi Responden.....	116
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan	117
Lampiran 15 Hasil Uji Plagiarisme.....	119